PARA ELLAS

EL DEBER
SANTA CRUZ
DE LA SIERRA, BOLIVIA
MIÉRCOLES 19 DE JULIO DE 2023
AÑO 36 - Nº 2.517

CAMILA BEJAR
"AMO LA MODA ROSA, ES TENDENCIA MUNDIAL"

Fanny Parrado
HABLA DEL PODER DE LA AMISTAD ENTRE MUJERES

Mujer tenías que ser:
MARGARITA ROJAS
¿HABLAMOS DE DIOS O HABLAMOS CON DIOS?

ENTRE AMIGAS

EDITORIAL

Amigas toda la vida, ¡sí es posible!

CARMIÑA FERNANDEZ
EDITORA

El domingo 23 de julio celebraremos el Día de la Amistad, una fecha que se instaló en el país en la década de los 90, siguiendo el ejemplo de Paraguay, Argentina y Brasil, y así junto a las ofertas de tarjetas de Inspiración Cards, Para Ellas se unió a la convocatoria de promover el intercambio de postales especialmente entre las compinches que tenemos desde el colegio, con quienes mantenemos un vínculo de confianza y complicidad irrompible.

Por su lado, la psicóloga clínica Fanny Parrado, puso bajo su lupa la pregunta: ¿Es posible derribar el mito que dice, la peor enemiga de una mujer es otra mujer? ¿Sí o no?

Por supuesto que sí, explica la experta: "Todos los vínculos humanos son una proyección de cómo nos llevamos con nuestro ser personal, si estoy bien conmigo misma, con seguridad podré cultivar relaciones constructivas y edificantes".

Se refiere a las amigas que tienen ese poder de dar aliento y consejo para enseñar y remediar los errores. Ellas están ahí listas para un abrazo de osa, dándonos su protección ante cualquier situación, hacen milagros con sus oraciones, porque simplemente funcionan como hermanas, hablando de todo o nada por horas, siendo imposible sentir el paso del tiempo. Son únicas, ¡y saben escuchar!

[SUMARIO]

TENDENCIA
Camila Bejar: "Amo la moda rosa"
La influencer tiene 24 años, formada en Administración y Marketing en EE.UU. Le encanta la nueva tendencia de los tonos rosa en ropas y accesorios. PÁG.5

MUJER TENÍAS QUE SER
Margarita Rojas, misionera
Habla de su trabajo religioso: "Mi misión es estirar la mano hacia esa persona que está alejada de Dios para que se levante". PÁG.3

ARTESANAS DEL CAMPO
Moda de las Weenhayek
El museo Artecampo junto a las artesanas Weenhayek, dan una muestra del desfile 'Artesanía, Moda y Metaverso'. PÁG.8

PASO A PASO
Rubores para las amigas
El Dr. Marco García enseña hacer un cosmético natural en casa, como un adelanto de la próxima capacitación de Para Ellas. PÁG.7

S.O.S. Feminísima

SERVICIO DE ORIENTACIÓN GRATUITO

Conocé los 16 tipos de violencia

La ley 348 es una norma que rige desde el 09/03/2013

Esta normativa contempla 16 tipos de violencia hacia la mujer

Física. Feminicida. Psicológica. Mediática. Social. Contra la dignidad. Sexual. Reproducción. Salud. Económica. Laboral. Educación. Político. Institucional. Familia. Y contra los derechos sexuales. Si necesitás más información llamá a nuestra asesora jurídica, la abogada Silvia Suárez, a su WhatsApp 773-42782. Ella te guiará sobre los pasos a seguir.

NOTIELLAS

Tiendita Natural, solo productos saludables

Gabriela Alejandra De Iraola Parrado, 40 años, nacida en Oruro, es profesional en Comunicación y Doula de embarazo y parto. Está unida a las ferias de productos nacionales de origen agroecológico, sin pesticidas con visión ecológica y de desarrollo local. Cada sábado tiene su espacio en la Federal, un local de productos artesanales ubicado en calle Ballivián 66, de 9 a 13 horas, todo con el propósito de dar a conocer las ofertas de su Tiendita Natural.

Cuenta que su emprendimiento empezó en julio de 2015, y sigue creciendo, apostando siempre por la calidad de sus productos:" Nuestro objetivo es dar a conocer la cosmética natural de origen boliviana, con calidad y accesibilidad, haciendo posible un cuidado personal efectivo y saludable. Utilizamos materia prima de la región, orgánica, ecológica, con bajo contenido de químicos añadidos y realizada por asociaciones de emprendedoras. Hacemos realidad una cadena productiva y de crecimiento económico".

Regalos para intercambiar entre amigas:

(foto 1) Ofrece tres presentaciones del desodorante Happy Coco que ha evolucionado mucho y siempre es muy requerido, y así también los packs de cuidado facial que son versátiles porque se pueden adecuar a cada tipo de piel y estilo de vida.

(foto 2) El tratamiento de aromaterapia contiene aceites esenciales en base a almendras, jengibre y jazmín, y demás las eco arcillas secadas al sol, con una formulación de alto grado medicinal porque absorben las impurezas y toxinas de la piel.

Orgánicos. Destacan los productos de coco y las mascarillas de arcilla

Santa Áurea de Córdoba

FESTIVIDAD 19 DE JULIO

Áurea de Córdoba (810–856) nació en una familia noble árabe; su padre era musulmán de Sevilla, y tres miembros de su familia eran cadíes, o jueces árabes.

Después de que sus hermanos Juan y Adolfo fueran ejecutados por seguir la fe cristiana en 825, se fue a vivir con su madre Artemia, que durante 30 años llevaba vida religiosa en el monasterio y convento Cuteclara.

Viuda y monja en la España andalusí, tuvo miedo y no confesó la fe cristiana ante el tribunal musulmán, pero se arrepintió, dio su testimonio y sufrió martirio con otros 47 cristianos en Córdoba

Santa Áurea fue condenada y decapitada por defender sus votos de amor a la religión católica. Su cuerpo fue arrojado al río Guadalquivir.

Oración

Tú, Señor, que concediste a santa Áurea, el don de imitar con fidelidad a Cristo pobre y humilde, concédenos también a nosotros, por su intercesión, la gracia de que, viviendo fielmente nuestra vocación, tendamos hacia esa imitación de la persona de tu Hijo.

Por Jesucristo, nuestro Señor.

¡Amén!

Staff

Director general Pedro Rivero Jordán
Adjunta al Director Sonia Rivero Jordán
Editora Carmiña Fernandez
Periodista Aida Domínguez P.
Diseño Oscar Parada, Alberto Rocha
Portada Camila Bejarr
Foto Acidiego
Vestuario Galo Sánchez
Producción Consultora Kriterio

36 años PARA ELLAS

Mujer tenías que ser

Hermana misionera carismática

Isabel Margarita Rojas

"Hablar de Dios siempre es bueno, pero hablar con Dios es mejor"

Su trabajo misionero es estirar la mano hacia esa persona que está alejada para que se deje amar por Dios y que se levante

Isabel Margarita Rojas Leiva, hermana misionera carismática, vuelve una vez más a Santa Cruz después de realizar misiones en Chile y Europa. Nos cuenta el trabajo realizado en Tomé (Chile), en Ginebra (Suiza), en Madrid, Orense, Burgos, Murcia y Barcelona (España).

En esos lugares predicó a hermanos de la Renovación Carismática sobre sanación interior, el poder de la alabanza, los carismas y lenguas, el perdón y la misericordia de Dios en la liberación de espíritus malignos y en la efusión del Espíritu Santo.

"Fue una experiencia maravillosa entrar en conventos de clausura, predicar sobre sanación interior y ver la acción extraordinaria de Dios en un sacerdote y una religiosa, que sanaron de herida materna", comparte con mucha emoción.

Conversamos con Isabel Margarita al iniciar esta misión, organizada por Mujeres de Cristo, Mujeres Judith y Mujeres que edifican. Ella invita al recogimiento interior para ser luz para otros, para brillar en su entorno, reflejando el amor de Dios que actúa en cada persona.

¿Podemos hablar con Dios?

Todos los seres humanos somos criaturas de Dios, somos sus hijos. San Ignacio de Loyola dice que el hombre está hecho para amar, alabar y bendecir a su Divina Majestad. Así que la voluntad de Dios es que el hombre está hecho para comunicarse con Dios.

Toda criatura, todo hijo de Dios, en la familia, los hijos, el papá, la mamá, todos tienen esa gracia, desde el bautismo, de entrar en diálogo con Dios, de escucharlo y que Él nos escuche.

Dios nos entrega la gracia del amor. Cuando una persona dialoga y empieza a tener una vida distinta, se va llenando de Dios, de su amor, porque Él es amor. Por eso amamos a los demás.

Cronograma de la Misión Isabel Margarita

Organizan Mujeres de Cristo, Ministerio Judith y Mujeres que edifican

Noches de oración en la Capilla Cristo Resucitado
Adoración y Liberación.
Jueves 20 y viernes 21 de julio, 19:30. Ingreso libre.

Misión en Montero en la Iglesia La Floresta
Que reine la paz que todos desean. Domingo 23 de julio, 15:30.
Ingreso libre. Datos: 773 99 4 72.

Capilla Santa Rosa de Lima
Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón y con toda tu alma y con toda tu mente. Jueves 27 y viernes 28 de julio, 19:00, Villa 1ro de Mayo. Información: 678 63 249.

Jornada de Sanidad para mujeres
29 de Julio de 8:00 am a 16:00 pm en la Casa de Espiritualidad Santa María de los Ángeles.
Datos: 67863249. Ofrenda 100 Bs.

Taller San José Obrero
Talleres de sanación interior, 31 de julio 1, 2 y 3 de agosto, 19:30 en Parroquia San José Obrero. Ingreso libre. Información: 678 63 249.

Retiro de silencio
Es tiempo de profundizar tu vida interior, levántate y brilla que ha llegado tu luz. los días 4, 5 y 6 de agosto. Casa Nazareth. Consultas por WhatsApp 678 63 249.

¿Qué hacemos, **hablamos de Dios o hablamos** con Dios?

Hablar con Dios aparentemente, diera la impresión de que es muy difícil, pero en realidad es más fácil de lo que creemos. Cuando nosotros hemos cultivado con fe, esa relación con Él, cuando creemos en el fondo de nuestro corazón que nos regala su Espíritu en el Bautismo. Toda persona bautizada puede tener ese coloquio con Dios, esa capacidad de tener ese diálogo es dada gratuitamente porque Dios quiere comunicarse con su criatura.

Muchas veces las personas tienen conocimiento de Dios, pero no tienen experiencia con Dios. en verdad, estamos bombardeados de mucha información, con mensajes de Dios, que nos llegan por las redes, el WhatsApp, por ejemplo. Pero nosotros no entramos en relación y en comunicación con Dios sólo por recibirlos no entramos en coloquio intimo con Él.

¿Cómo vivimos ahora más cerquita de Dios?

Cuando nos encontramos con Dios nos encontramos con la misericordia de Dios, que nos abraza y nos ama ante nuestras miserias, debilidades y pecados. Descubrimos que Dios tiene misericordia con nosotros, como el hijo pródigo en Juan 15. Se ve una relación de amor y de misericordia.

Cuando el joven toma conciencia de la situación en el chiquero de los chanchos recuerda que en casa de su padre estaba mejor, y empieza a considerar a los demás, a los jornaleros y a su hermano, que en casa de su padre están bien.

Eso nos va a pasar con Dios, con la oración empezamos una relación con Él y vamos a entrar en una relación de amor con hijos, esposo, padres, familia. Nos convertimos en personas más amigables con el prójimo.

Misionera. *Realizó varios seminarios en Chile y países de Europa*

¿Qué podemos enseñar a los hijos?

Vamos educando en la medida que vamos siendo más coherente con lo que pensamos, sentimos y actuamos. Educamos con nuestra vida, con el corazón y con la Palabra, que está en nuestro corazón porque la hemos leído, la hemos meditado, la hemos orado, la vivimos.

Educamos con la Iglesia, con el magisterio de la Iglesia, el Catecismo es muy importante, enseñamos con la realidad que vivimos; con la santidad; santo es el que se relaciona con Dios y busca amar a Dios sobre todas las cosas y al prójimo como a uno mismo, el respeto por el otro. Es el Señor que nos instruye para educar.

Esto nos llevará a vivir lo que Dios nos enseña y se verá en nuestro testimonio de vida, en nuestras relaciones con la familia, se verá en la coherencia de vida.

¿Cuál es el mensaje que trae en esta misión?

En la misión llevo un solo mensaje: Dios te ama, Dios te sana, Dios te libera y Dios perdona.

Ese mensaje lo trabajo con la Sagrada Escritura, minuciosamente, e invito a las personas a tener una experiencia con Dios. Mi trabajo misionero es estirar la mano hacia esa persona que está alejada de Dios para que se deje amar por Dios y que se levante de ese lugar donde ha caído para sentirse digno hijo de Dios. Dios no se cansa

Hermana denos un mensaje de amor y amistad.

Deja y acepta que Dios quiere ser tu amigo, el que no te va a defraudar, el que no te va a ignorar, el que no te hará nada para hacerte sufrir más de lo que ya has sufrido, el que está siempre ahí, el que quiere para ti vida y vida en abundancia.

En honor a las amigas del alma

¿Podemos las mujeres ser amigas de otras mujeres?

Orientación. La psicóloga clínica y psicoterapeuta de pareja y familia, Fanny Parrado Flores, puso bajo su lupa la interrogante del título, al aproximarse el Día de la Amistad

"Claro que es posible construir vínculos saludables, armoniosos, equilibrados de confianza, complicidad, respeto, validación entre mujeres, pero eso siempre depende de la calidad de relación que una tiene con una misma, ya que todos los vínculos humanos son una proyección de cómo nos llevamos con nuestro ser personal, si estoy bien conmigo misma, con seguridad podré cultivar relaciones constructivas y edificantes, que me aporten, me construyan y sumen a mi vida recíprocamente", indica la psicóloga.

Tailandia. *Kathia Kuljis y Bárbara Cronembold en su viaje, unidas como hermanas toda la vida*

¿Es posible derribar el mito que la peor enemiga de una mujer es otra mujer?
Sin dudarlo, responde la especialista: "Sí, es posible derribar lo que muchas personas expresan cuando escuchan una crítica, un juicio negativo, entre mujeres, pero independientemente del género, el peor enemigo de un ser humano es otro ser humano herido, frustrado, con traumas desde su infancia, en sus vínculos afectivos con las figuras significativas de su vida y a veces que arrastra de todo su linaje transgeneracional, repitiendo patrones de relación disfuncional".

Desde la psicología.
Las diferentes corrientes psicológicas corroboran que las personas como ven a los otros, es una clara declaración de los sentimientos y pensamientos que tenemos sobre nosotros mismos y proyectamos a los demás. Por lo tanto, afirma Parrado, si como mujer mi mirada consciente o inconsciente sobre mí, es que me reconozco como una joya de alto valor, con muchas cualidades, valores, talentos y virtudes, con los que me formaron en mi núcleo familiar, hoy me amo, me valoro, me respeto, con un amor saludable, constructivo, expansivo, desde mi abundancia, me expresaré, celebraré y compartiré con las mujeres que cruzan por mi vida.
Si por el contrario mi mirada es negativa, pesimista, de no aceptación, invalidación, crítica, por una educación con cualquier tipo de violencia, el mismo trato daré a las mujeres con mi mirada negativa.

Por otro lado, existe una relación entre las profundas heridas heredadas en los vínculos del linaje transgeneracional femenino, complicados, conflictivos y violentos con las personas de la historia familiar. Es lo que ocasiona que entre mujeres se tiende a proyectar esas disfuncionalidades que activan esas memorias inconscientes, que provocan el conflicto aquí y ahora.
Solución.
Definitivamente, "en cualquiera de las dos circunstancias, si soy más autocritica ahora, debo desear tener relaciones saludables, ser la que apoya, se alegra por el éxito y logros de mis congéneres, si percibo lo contrario, algo no anda bien en mí, que por salud mental es mejor resolver mis heridas terapéuticamente", concluye Fanny Parrado.

Instagram
Fanny Psicóloga

Las novelas llevadas al cine y la televisión. Emma, Orgullo y prejuicio, La abadía de Northanger, Sentido y sensibilidad y Persuasión

Club de lectura

La revolucionaria Jane Austen

Recordamos su aguda percepción sobre la educación de la mujer, entre sus indicios de rebeldía femenina

Por: Constanza Arata
The book addict Bolivia

Jane Austen fue una escritora británica nacida el 16 de diciembre de 1775, en Hampshire, Inglaterra. Perteneció a una familia burguesa, lo cual le dio la libertad de no escoger marido para dedicarse en cuerpo y alma a su profesión, por muy irónico que parezca fue una escritora revolucionaria en lo que se refiere al romanticismo, sus novelas dieron pie a la creación de guiones y adaptaciones al cine de icónicas películas, series de televisión y obras de teatro.

La pasión por la escritura y la lectura le facilitaron a Jane la labor de una gran producción literaria con primera novela Sentido y sensibilidad, escrita bajo el seudónimo de A lady. Le siguió Orgullo y prejuicio, Mansfield Park y Emma, editadas entre 1811 y 1815.

El retrato de la sociedad.
En su obra Jane hace referencia a temas de suma importancia para la época como la relevancia del matrimonio y la necesidad de escalar socialmente a través de una buena unión civil y los grandes beneficios de aquello.
La novela Orgullo y prejuicio es una muestra clara de dichos acontecimientos sobre todo para la familia Bennet que se compone de una pareja y sus cinco hijas en edad de matrimonio.
El feminismo de Jane Austen.
Un dato interesante sobre la época y el escenario en el cual se centra la historia es el orden de herederos del señor Bennet. Se muestra que no puede legar nada a sus descendientes por el hecho de ser mujeres y solteras. En caso de sucesión sus propiedades y negocios serian legados al pariente más cercano y de sexo masculino, es por lo que a la señora Bennet le urge hallar maridos para sus hijas ya que al estar legalmente casadas el heredero masculino más próximo sería el nuevo marido. Esta es una de las peculiaridades a las que Jane hace referencia en lo que ocurre en una sociedad burguesa muy celosa de sus reglas.

Sus obras llevadas al cine.
Jane Austen recreó un estilo que utiliza el sarcasmo y la ironía, entre sus historias llenas del género dramático, que aún son inspiración de películas y series. Los críticos decían que tenía la lengua más ácida y la pluma más rápida de su tiempo.

Jane Austen en sus obras muestra el perfil de sus protagonistas, ninguna está interesada en agradar a los posibles candidatos para maridos

MODA

EN ESTA FOTO.
CAMILA LUCE UN VESTIDO DE TUL TIPO TUTÚ CON DRAPEADO Y TACONES CON CRISTAL Y LAZO

A LA DERECHA.
LUCE UN CONJUNTO DE CROP TOP Y FALDA LARGA CON BORDADO ÍNTEGRO DE PERLAS Y LENTEJUELAS Y DETALLE DE MAXI LAZO,

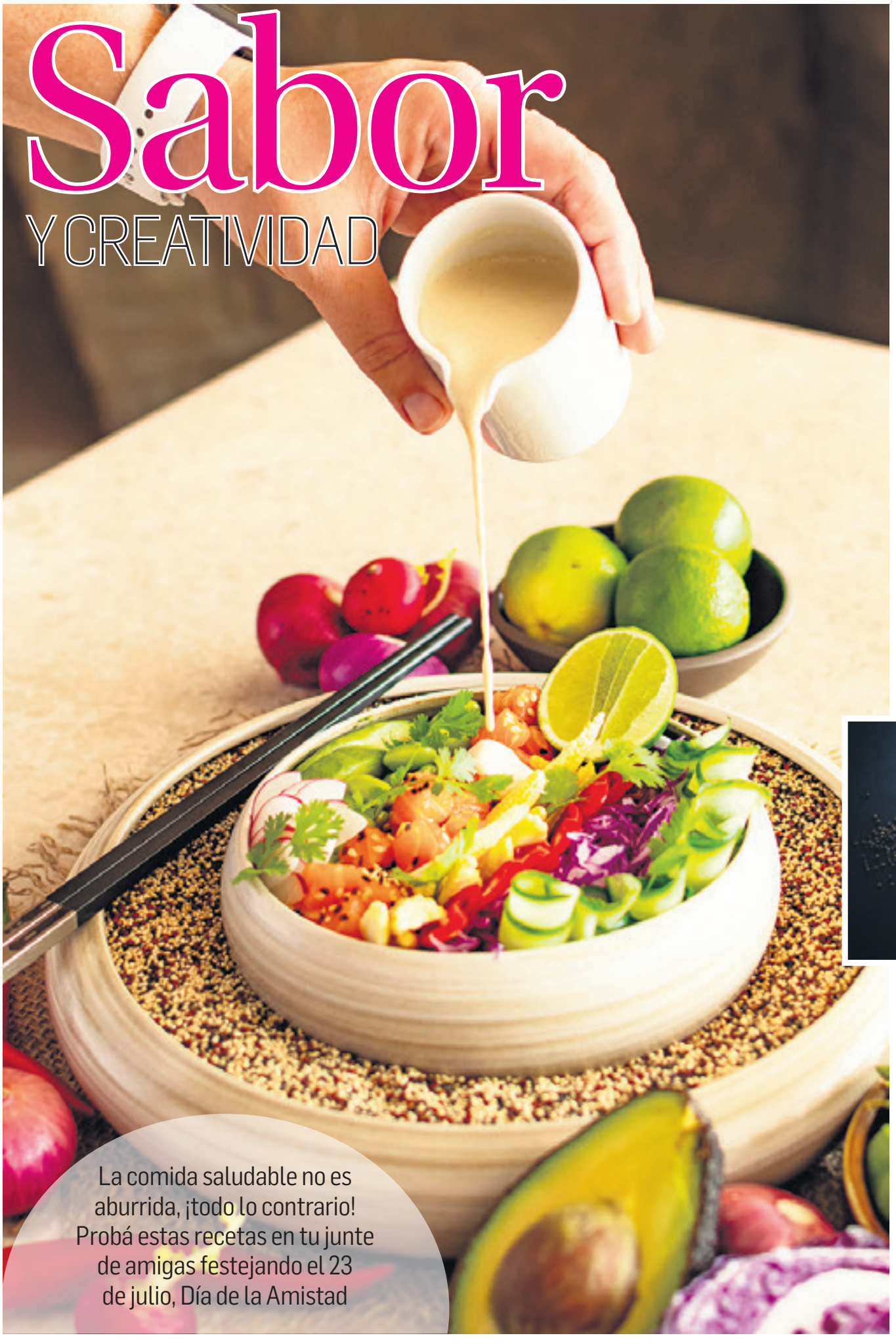
ABAJO.
VESTIDA CON MINIVESTIDO ÍNTEGRO DE LENTEJUELAS CON DETALLE DE LAZO

CAMILA BAJAR VESTIDA DE ROSA, ES TENDENCIA MUNDIAL, LA MODA MÁS CURSI Y COQUETA QUE TIENE ATRAPADAS A TODAS. ES LA TEMPORADA DE LA CHICA 'GIRL Y GIRL'. LOS COLORES PASTELES EN TONOS ROSA, LILA, CELESTE, ENTRE OTROS, ESTAMPAS FLORALES, BORDADOS, LAZOS, ACENTÚAN LA FEMINIDAD DE LA MUJER, PERO CON ESE AIRE MÁS NAIF. EN ESTA PREVIA AL DÍA DE LA AMISTAD EN BOLIVIA QUEDA BIEN VESTIR LOS TONOS 'PINKY' EN FIESTAS Y JUNTES DE AMIGAS. ESTA TENDENCIA TAMBIÉN SE APOYA EN LO RETRO, EL MAQUILLAJE Y LOS MODELOS MÁS INSPIRADOS EN LOS ANOS 50 Y 60. LA MODA ROSA SE QUEDA Y SEGURO LA DIVERSIÓN ESTÁ ASEGURADA.

MODELO: CAMILA BEJAR | FOTOGRAFÍA: ACIDIEGO | PRODUCCIÓN: CONSULTORA KRITERIO | VESTUARIO: GALO SANCHEZ | JOYAS: CARRASCO JUBILEE | LOCACIÓN: MALIBÚ COFFEE | ARREGLO PERSONAL: JIMMY PAIBA

COCINA

Sabor
Y CREATIVIDAD



La comida saludable no es aburrida, ¡todo lo contrario! Probá estas recetas en tu junte de amigas festejando el 23 de julio, Día de la Amistad

Sopa de albóndigas
(6 personas)

Ingredientes
500 gr de carne molida, 1 taza de arroz cocido, 2 huevos, 2 dientes de ajos picados y sofritos, ¼ cebolla picada y sofrita, 1 pizca de comino. Para el caldo: ½ cebolla, 4 tomates, 6 tazas de agua, 1 cucharada de cubito de consomé de pollo, ½ manojo de cilantro solo las hojitas, 2 zapallitos, 1 zanahoria, 1 tallo de apio.

Preparación
Mezclar bien la carne molida con el arroz, los huevos, el ajo, la cebolla, el comino, sal y pimienta al gusto. Forma las albóndigas del mismo tamaño, utiliza tus manos para bolear. Calienta una olla con aceite y sofríe las albóndigas, retira y reserva. En la misma olla, añade la zanahoria y el apio, cocina por 5 minutos. Licuar el tomate, el consomé, el cilantro, la cebolla y el ajo, pasa todo a la olla y cubre con agua, cocina por 15 minutos. Adiciona las albóndigas y los zapallitos en trozos, cocina por otros 15 minutos. Sirve esta sopa de albóndiga casera, acompaña de tortillas calientes.

Espagueti a la asesina

Esta receta de espaguetis es una de las más famosas en la región de Bari, al sur de Italia. Es uno de los pocos platos en los que la pasta no se cuece en el agua, sino en la propia salsa de tomate que la acompaña y que tan solo está elaborada con tomate, ají y ajo. También se conoce a este platillo como espaguetis quemados.

Ingredientes
400 gr de espagueti, 3 tazas de salsa de tomate, 3 dientes de ajo, 1-2 locotos rojos o chile al gusto, 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 litro de agua, sal al gusto.

Preparación
Diluye la sala de tomate dentro de un litro de agua. Agrega sal y lleva a hervir en un sartén. Una vez alcanzada el hervor baja el fuego para que se mantenga caliente. Para hacer la pasta, en una sartén calienta aceite de oliva con los dientes de ajo en rodajas. Cocina por un par de minutos. Agrega el locoto o ají cambita en trocitos. Después de unos segundos, adiciona la salsa de tomate. Cocina a fuego bajo durante un par de minutos. Adiciona los espaguetis dentro de la sartén y sofríe unos 4 minutos removiéndolos una sola vez. Algunos espaguetis se irán tostando y tomarán un hermoso color entre rojo y marrón. Agrega un par de cucharadas de caldo de tomate hirviente y sigue cocinando hasta que todos los líquidos se evaporen. Y así ve agregando cucharadas de caldo de tomate y deja condensar hasta que se cueza la pasta. Listo, te recomiendo consumirlos calientes y recién hechos. ¡Buen provecho!

Ensalada verde con palta

LA CHEF NICOLE WILLE ARZABE ATENDERÁ A LAS LECTORAS QUE SE INICIAN EN LA PREPARACIÓN DE COMIDAS Y POSTRES. PODÉS HACER CONTACTO A TRAVÉS DEL CELULAR **756-72722** O ESCRIBILE TUS CONSULTAS AL EMAIL: **NAWILLEA@HOTMAIL.COM**

Ingredientes (4 personas)
Para el aderezo: 1 taza yogur natural, 1/2 taza de cilantro, jugo de 2 limones.
Para la ensalada: 1 pepino, 2 cebollas blancas, 1 taza de uva verde sin semilla, 4 tazas de espinaca, 1/2 taza arvejas cocidas, 1 palta en rebanadas, sal y pimienta al gusto.

Preparación
Para hacer el aderezo, licua todos los ingredientes y salpimentar al gusto. Reserva. Saca un poco de la cáscara del pepino y retira las semillas. Corta en tiras finas para envolver. La cebolla en rebanadas finas y las uvas en mitades. Coloca en una fuente las hojas de espinaca, el pepino, la cebolla y las uvas. Vierte la mitad del aderezo y las arvejas cocidas. Mezcla cuidando de no maltratar los ingredientes. Sirve en fuentes individuales, acomoda las rebanadas de palta por encima y cubre con más aderezo. Opcional, agrega otras verduras al gusto.

PASO A PASO

Rubores naturales

Reúne a tus amigas para hacer maquillaje en casa

100% orgánico. Enseñamos cómo hacer 4 tonos de rubores con polvos de cacao, cúrcuma, arroz, almidón y pétalos de rosa para darle un toque de color a tus facciones

Primero, hay que elegir los tonos
Es importante elegir el tono adecuado de los polvos de rubor natural que se adaptan a los diferentes tipos de piel. Los pigmentos son partículas sólidas que se dispersan en un medio para proporcionar color, suelen ser insolubles y se adhieren a la superficie en la que se aplican, ya sea mediante adhesión física o por la formación de una capa pigmentada.

Un producto 100% natural
Se refiere a un producto que está compuesto exclusivamente por ingredientes naturales, es decir, que no contiene ningún tipo de aditivos, sustancias químicas sintéticas o ingredientes artificiales. Estos productos se fabrican utilizando únicamente ingredientes derivados de fuentes naturales, como plantas, minerales o animales.

Los cosméticos orgánicos / naturales contienen una proporción de sustancias derivadas de fuentes naturales, pero no necesariamente todos los productos cumplen con este criterio. Podemos utilizar otros (ingredientes) sintéticos o procesados químicamente presentes en el producto.

Polvos de cacao, cúrcuma, arroz y almidón
En la preparación del cosmético en casa, los ingredientes (polvos de base) tienen que estar bien secos, de preferencia dejarlos secar en el horno a 60 grados por 1 hora más o menos y una vez bien seco, moler o triturar en la licuadora hasta llegar a polvo impalpable.
También se puede obtener más tonos combinando los colores de base y agregando almidón de acuerdo con su preferencia o tono de piel.

Paso 1
Licuar cada uno de los polvos naturales hasta quedar una textura impalpable

Paso 2
El polvo de pétalos de rosa después del secado al horno y triturado en licuadora

Paso 3
Combinar los polvos para obtener el rubor deseado, entre 4 opciones de colores

Paso 4
Al ser polvos vegetales y 100% naturales necesitan que estén bien secos y pulverizados. Al final, reciclar tus envases rellenando con los rubores naturales

Atentas a los cursos de cosmética en Para Ellas

En este paso a paso, el Dr. Marco García, farmacéutico, especialista en tecnología y desarrollo cosmético, creador de la línea Oleuns Beauty en Santa Cruz, enseña hacer rubores naturales. Se trata de una muestra de la temática que se encuentra en pleno desarrollo entre los nuevos cursos gratuitos de capacitación a distancia de Para Ellas de EL DEBER.
"Hoy hablemos de los rubores en polvo que suelen estar hechos de pigmentos minerales de origen natural, usado en el maquillaje porque resaltan las mejillas, una opción para las personas que prefieren los cosméticos artesanales", explica el especialista en producción de cosméticos naturales.

Ingredientes para los 4 rubores

Tono piel mate oscuro
Se logra con una mezcla de 4 cucharadas de polvo de cacao, 2 cucharadas de polvo de arroz y 2 cucharadas de almidón de maíz. Debe quedar una textura bien lisa y sin grumos.

Tono piel clara
Mezclar bien parejo 4 cucharadas de polvo de cacao,
2 cucharadas de polvo de arroz, 4 cucharadas de almidón de maíz, 2 cucharadas de polvo de cúrcuma, y
½ cucharada de polvo de urucú.

Rubor naranja
Se logra mezclando 4 cucharadas de polvo de cúrcuma, 2 cucharadas de polvo de arroz y 2 cucharadas de almidón de maíz hasta obtener el tono naranja.

Rubor palo de rosa
Primero hay que secar los pétalos de 5 rosas rojas en el horno, baja temperatura a 60 grados, durante 1 hora hasta quedar crocantes.
Pasar a la licuadora y triturar quedando polvo impalpable. Para hacer el rubor, mezclar 4 cucharadas de polvo de pétalos de rosas con ½ cucharada de almidón de maíz y listo.

ARTESANAS DEL CAMPO

1. Rosa Torres modela piezas tejidas con fibras naturales de caraguatá que se replican a la moda

De 2 a 6. Cada accesorio es único y todos los colores de los tejidos se logran mediante pigmentos naturales

Mujeres de origen

Weenhayek diseñan y confeccionan piezas de moda

Las prendas que luce Rosa Torres son resultado de un proceso colaborativo tanto en el campo como en la ciudad de Villamontes. Las artesanas de las zonas rurales se encargan de recolectar su materia prima de la naturaleza y procesarla, esto involucra el hilado, el teñido y el tejido de las fibras naturales de caraguatá. Estos tejidos son transformados por las artesanas diseñadoras que viven en Villamontes y realizan las piezas finales incorporando aplicaciones con otros materiales como ser, por ejemplo, el cuero. Este trabajo permite a las mujeres que viven en las comunidades mantener su modo de vida en sus territorios y a las artesanas de la ciudad lograr una fuente de ingresos adicional mientras resguardan y dan a conocer los elementos de su cultura.

¿Quiénes son los Weenhayek?
El pueblo Weenhayek se ubica entre los municipios de Yacuiba y Villamontes, en plena llanura chaqueña, y desde sus ancestros han demostrado una notable habilidad para fusionar fibras naturales, madera y cuero, creando joyas, accesorios y ropas que destacan y resaltan su rica herencia cultural.

Artesanía, Moda y Metaverso viernes 21 por la noche
El evento de moda tendrá lugar en el museo Artecampo, en alianza con la asociación de mujeres Weenhayek 'Kutsaaj wet Jwitsuk'. Presentarán un singular desfile de accesorios de modas para destacar el patrimonio cultural tangible de las comunidades que habitan las tierras bajas de Bolivia.

Artesanías en pasarela.
Las artesanías serán presentadas y transformadas en realidad aumentada, a cargo de la organización Impact NFT.

Esto permitirá que las obras de arte sean accesibles a nivel global, brindando a la audiencia una experiencia interactiva con el fin de crear una plataforma sin precedentes para visibilizar los tejidos de origen Weenhayek.

El sábado 22 tendrán dos talleres, por la mañana 'Máscaras ancestrales en el Metaverso' que combina la artesanía con el arte digital; y durante la tarde, presentarán un taller de hilado de fibras naturales a cargo de las artesanas Weenhayek.

Toda una experiencia que permitirá conocer las habilidades ancestrales de las artesanales del campo.

El arte de las mujeres Weenhayek involucra el hilado, el teñido y el tejido de las fibras naturales de caraguatá

Modelo: Rosa Torres
Diseñadoras: Luisa y Roxana Retamoso
Fotógrafo: Pietro Bellot